Educația fizică — „medicament" la îndemîna oricui

DIN SCAUNUL CU ROTILE, PE PODIUMUL OLIMPIC!...

O poveste cu un călăreț. O poveste care nu s-ar prea lega de ceea ce spunem uneori că ar fi sportul — Nadia, Maradona, un penalty „pe dos", un finiș care decide cu o zecime de secundă etc., etc. — dar care pune reflectorul pe sport, pe exercițiul fizic, ba, mai mult, mobilizează undele X ca să se vadă mai bine ce e pe dinăuntrul sportului. Călărețul e chiar povestitorul. Se numește **Dumitru Velicu**, a fost de 12 ori campion național de călărie și s-a întors cu un bronz de la Moscova (J.O.), la o vîrstă cînd alții umblă doar ca să mai facă o electrocardiogramă. Are deci, cuvîntul Dumitru Velicu :

„Mi-au plăcut caii, hai să zicem, încă din leagăn. Pe la 3 ani eram pe cal. Tata — ofițer de cavalerie. Bineînțeles că am urmat tradiția familiei. Curînd aveam să constat cu tristețe că cel mai bun prieten al meu, calul, e nevoit să se retragă din fața „calului putere". Eu, însă, nu m-am putut despărți de cal și astfel am devenit călăreț sportiv, la C.C.A. Sportul călare era marea mea bucurie. Din păcate, pe la 23 de ani am simțit dureri în regiunea lombară. Am început să umblu pe la medici. Am ajuns și la profesorul Arseni. **„Discopatie lombară, spre hernie de disc".** Și un verdict : **„Ori operație, ori renunți la sport!".** Dar nu m-am îndurat să urc pe masă. Am început tot felul de tratamente... Era, însă, un chin... O zi bună.-...Două rele... În '61, după o căzătură, am avut o criză mare. Atunci am abandonat obstacolele, trecînd la dresaj. Mi-era, însă, din ce în ce mai greu. Am fost internat la Spitalul militar și chiar propus pentru reformare. Din fericire, am întîlnit un doctor, Bratu, care m-a supus acupuncturii. Și mi-am revenit. Nu de tot, dar era mai bine. În '62 am devenit campion de dresaj. Dar încălecam mai mult din voință, pentru că durerile persistau. În 1972, în cadrul pregătirilor pentru J.O. de la München, am avut cea mai mare criză. Eram la pămînt, cum s-ar spune. Am reluat circuitul medical, în condiții „fără speranță". Nici nu mai puteam umbla. Ajunsesem în scaunul cu rotile. Într-o bună zi, mă vede în starea asta generalul Stănculescu. **„Știi ceva, Velicule? Eu aș zice să te duci la un profesor bătrîn, despre care se spune că face minuni"...** Și m-am dus. Așa l-am cunoscut pe profesorul de educație fizică Constantin Nemțeanu, din primele promoții ale A.N.E.F.-ului S-a uitat la mine, m-a pus să mă mișc, m-a palpat ca pe un om de plastilină și mi-a zimbit : **„Nu-i nici o problemă... Aveți o tasare a vertebrelor, ca urmare a efor-**

Confesiunile unui călăreț

turilor specifice călăriei". Părea atît de sigur pe el, încît am crezut că glumește. Dar „moșul" a trecut imediat la lucru, invitîndu-mă să mă suspend la bara fixă. Mi-a fost imposibil să cred că voi reuși acest lucru, deoarece nu îndrăzneam să fac nici măcar o mișcare de un milimetru față de poziția lui Quasimodo. În cele din urmă, însă, m-am văzut sus. Învinsesem primul mare obstacol, prima elongație !... Așa am lucrat timp de șase săptămîni, sub observație. Profesorul mi-a cerut să-mi instalez o bară și în apartament. Am făcut-o. Au trecut de atunci aproape zece ani. Mă simt ca un nou născut. Elongațiile la bară, plus o seamă de exerciții suplimentare m-au făcut să mă nasc a doua oară... Și cît de simple mi se par astăzi lucrurile. Îmi păstrez suplețea cu cele zece minute pe zi pe care le consacru barei. Acasă și la manej. Dealtfel, „moș" Nemțeanu (ghilimelele mi se par obligatorii, chiar dacă profesorul are 80 de ani... O, de l-ați vedea jucînd tenis, cam patru ore pe zi, pe Tennis Club !... e de părere că **discopatia ar fi o maladie eradicată dacă în fiecare casă s-ar instala o bară. Această bară care ar trebui să intre în viața noastră cea de toate zilele, ca periuța de dinți...**

Povestea călărețului Velicu are două continuări :

„Nu de mult primesc vizita unui prieten, inginer agronom din Jegălia, care se prezintă cu taică-su, purtat mai mult pe brațe. Aflase inginerul Tudorache de ceea ce mi se întîmplase acum nouă ani. Bătrînul nu mai putea de durere. Profesorul propune o elongație, dar bătrînul — nici în ruptul capului. Acceptă însă să se întindă pe covor... deși o face cu multă greutate. Chemăm un ostaș și, pe neașteptate, asist la o elongație în lege, în care ostașul trage de picioare, iar „moș" Nemțeanu se opune cu brațele, trăgînd de brațe. Ca prin minune, tatăl lui Tudorache se ridică și are revelația unei formidabile eliberări. Promite și el să-și instaleze o bară acasă..."

A doua continuare :

„Dar bara nu e singurul aparat al lui Nemțeanu.-. Aveam la cazarmă un ostaș cu un braț nefuncțional, în urma unei fracturi prost „însăilate". Rămăsese doar bun de măturat prin curte. Și iar a intrat pe mîna profesorului de educație fizică. A început un întreg complex de exerciții compensatorii. Azi e complet refăcut, mi-a cerut să lucreze la cai, unde nu e chiar atît de ușor. Un tînăr sortit parcă să-și poarte pe umeri beteșugul a și uitat că a avut mai ieri un brat care mai mult îl stînjenea".

★

Educația fizică... O noțiune de care sîntem, în aparență, pătrunși, dar pe care o uităm cu atîta ușurință, spunîndu-ne că, oricum, viața merge înainte...

Ioan CHIRILĂ

PERFECȚIONAREA COMPETENTĂ, MODERNĂ, ASIGURĂ PROGRESUL PERFORMANȚELOR

Recent, a fost organizat un curs de perfecționare a conducătorilor cabinetelor metodice județene pentru educație fizică și sport, al cărui scop l-au constituit însușirea de noi căi și mijloace pentru îndeplinirea Programului de dezvoltare a activității de educație fizică și sport pe perioada 1981—1985 și perfecționarea metodologiei moderne pentru dirijarea procesului de pregătire a sportivilor de performanță.

La curs au participat reprezentanți ai consiliilor județene, inspectori școlari județeni, președinți de cluburi sportive, antrenori, medici și alți specialiști.

Principalele teme s-au referit la caracterul aplicativ și metodologia sportivă pentru mărirea eficienței procesului de instruire, perfecționarea cunoștințelor de specialitate, în vederea îmbunătățirii acțiunilor de selecție a copiilor și juniorilor din teritoriu, a creșterii rolului competiției sportive cu caracter național „Daciada" în sprijinul depistării și pregătirii tinerelor talente.

O parte a cursului a fost organizată sub formă de schimb de experiență, cu acțiuni practice la cabinetele metodice ale cluburilor sportive Steaua și Dinamo, la laboratoarele Centrului de cercetări al C.N.E.F.S. și Centrului de medicină sportivă.

Dialogul de lucru purtat de reprezentanții forurilor metodice județene cu conducerea C.N.E.F.S. a realizat o mai bună cunoaștere a sarcinilor și cerințelor actuale, urmată de unele propuneri valoroase care pot îmbunătăți activitatea specialiștilor noștri. În finalul cursului, tovarășul **Emil Ghibu**, secretar al C.N.E.F.S., a sintetizat principalele sarcini ale cabinetelor metodice județene : constituirea brigăzilor multidisciplinare de îndrumare și control pentru sporturile prioritare din județ ; necesitatea valorificării muncii tuturor cadrelor de specialitate din teritoriu ; activizarea cabinetelor metodice și cadrelor de specialitate pentru o mai mare eficiență a antrenamentului sportiv ; o calitate nouă a instruirii în vederea îmbunătățirii selecției și pregătirii.

Participanții la curs s-au angajat să aplice, cu toată fermitatea, cu spirit de răspundere, combativitate și eficiență, obiectivele și indicatorii mișcării sportive pe anul 1982.

prof. RODICA ȘICLOVAN
Centrul de perfecționare al C.N.E.F.S.

SPORTURI TEHNICO-APLICATIVE

SPEOLOGIE SPORTIVĂ

Anul acesta a fost deosebit de rodnic pentru activitatea speologilor sportivi din țara noastră : descoperirea a peste 900 de peșteri noi care însumează mai bine de 54 km de galerii subterane, unele de o mare frumusețe și de mare interes științific și documentar. Una dintre cele mai însemnate realizări ale anului o constituie, de exemplu, explorarea peșterii Ciur-Ponor, care măsoară 5,2 km, de către membrii clubului de speologie „Emil Racoviță" din Capitală, împreună cu cei de la clubul speologilor amatori din municipiul Cluj-Napoca. Descoperirea de către speologii din cercul universitar Cluj-Napoca a unor importante prelungiri în peștera Dîrninii din Munții Bihor (peste 3 km), și de către studenții din Petroșani a unei peșteri de peste 800 m lungime, plină cu concretiuni de limonit — iată doar două dintre frumoasele realizări din acest an.

SALVAMONT

Membrii formației **„Salvamont"** din Municipiul Brașov au organizat un „punct fix" pe muntele Postăvarul (lîngă cabana **Cristianul Mare**), care va funcționa pe tot timpul sezonului de iarnă. De notat că, prin muncă voluntară ei au contribuit și la construirea clădirii „punctului", care cuprinde mai multe camere — printre care un cabinet medical pentru acordarea primului ajutor — precum și la amenajarea și dotarea lui cu materialele necesare salvării accidentaților de pe pîrtiile de schi sau din împrejurimi.

ALPINISM

Începînd cu luna trecută și pînă în iulie anul viitor, în fiecare joi după-amiază, la facultatea de matematică a Universității București și — din două în două săptămîni — pe diferite trasee din masivul Bucegi, peste 150 de tineri și tinere, între 18 și 25 de ani, urmează cursurile teoretice și practice de inițiere în alpinism. La sfîrșitul etapei, Comisia municipală de turism-alpinism — organizatoarea acțiunii — va decerna fiecărui participant „Insigna de alpinist", fără de care nu este admisă înscrierea la nici o competiție de acest gen.

TURISMUL DE MASĂ LA SFÎRȘIT DE SĂPTĂMÎNĂ

(Urmare din pag. 1)

Așa cum s-a arătat la această sesiune, nevoia de recreere capătă de la an la an componente noi, datorită gradului de mecanizare și automatizare a producției, ceea ce reduce efortul fizic. În același timp, sporește timpul liber al omului muncii, pe care, din păcate, mulți și-l petrec doar în casă, în fața televizorului. Dacă în 1972 excursiile la sfîrșit de săptămînă erau practicate, la noi, de 12,6 la sută din populația orașelor, în 1980 s-a ajuns la aproape 15 la sută. În București cifrele sînt mai mari (26,7 la sută în 1979).

Cu toate acestea — o constatare nu tocmai îmbucurătoare : **numărul practicanților turismului de la sfîrșitul săptămînii este încă destul de mic.** Orașele noastre, prin grija edililor lor, și-au creat frumoase zone de agrement, dar acestea nu sînt suficient exploatate și, pe alocuri, întreținute corespunzător. S-au creat lacuri artificiale la **Surduc, Pucioasa, Văliug, Secu, Trei Ape,** iar pe unele — și condiții pentru sporturi nautice : **Cinciș, Zigoneni, Rm. Vîlcea, Vidraru, Strîmtori-Firiza, Orșova, Fîntînele, Tarnița, Bicaz, Gozna.** Sînt prevăzute noi amenajări de acest gen la **Bodi, Ferneziu,** pe **Valea Sohodolului** și a **Riului Mare,** la **Trei Ierarhi** (Iași), **Broasca, Budeasa, Vîlcele** (Argeș) etc. Peste tot există deci preocuparea pentru lărgirea bazei materiale a turismului dar, din păcate, această splendidă zestre turistică nu este exploatată la maximum.

Cei mai mulți turiști bucureșteni preferă zona preorășenească a Capitalei dar, în ultima vreme s-au organizat prea puține acțiuni turistice spre aceste zone, iar transportul a fost, de multe ori, deficitar. Bucureștenii se „înghesuie" pe Valea Prahovei, cînd există trasee frumoase și spre Cheia sau Moroeni. În ceea ce privește durata excursiilor, dacă în 1977 erau preferate cele de o zi, acum sînt practicate cele de o zi și jumătate-două. Constatări interesante s-au făcut și în ceea ce privește mijloacele de transport. Astfel, folosirea bicicletei este în creștere. Crește, de asemenea, interesul pentru autocar (de la 9,3 la sută în 1974, la 29 în 1981), scăzînd interesul excursiilor cu trenul, deși după părerea noastră, acestea sînt cele mai economicoase.

Discuțiile purtate în această sesiune au arătat interesul crescut pentru **turismul cultural,** pentru că, așa cum arăta **Pop Simion,** redactor șef al revistei **„România pitorească",** turismul înseamnă cunoaștere, pretuire, schimb de valori.

Pentru cei care iubesc turismul, mișcarea în aer liber, este clară concluzia : **trebuie să practicăm intens turismul la sfîrșit de săptămînă, cu toate mijloacele care ne stau la dispoziție,** făcînd totodată din turism un **act de cultură,** prin care ne cunoaștem țara, valorile ei, realizate de-a lungul secolelor.

PROCURAȚI DIN VREME BILETE PENTRU

TRAGEREA EXTRAORDINARĂ

LOTO

A REVELIONULUI

1 ianuarie 1982

se atribuie cîștiguri în:

BANI

AUTOTURISME

ȘI EXCURSII

În cadrul a 12 extrageri în 4 faze, cu un total de 120 de numere, se vor atribui :

- AUTOTURISME **„Dacia 1300" și „Skoda 120 L"**
- MARI CÎȘTIGURI ÎN BANI, variabile și fixe
- EXCURSII în **R. S. Cehoslovacă** sau **R. P. Ungară**

Oferiți și celor dragi un bilet la această tradițională și avantajoasă tragere !

ULTIMA ZI DE PARTICIPARE : **joi 31 decembrie.**

Răspunde Ion Poștaș

CRISTIAN MURGU, ALEXANDRIA. Dintr-o aruncare de la margine nu se poate înscrie un gol direct, nici în poarta adversă, nici — din neatenția portarului ! — în proprie poartă. În cel de-al doilea caz, totul se reduce la o... sperietură și la o lovitură de colț. În primul caz, se acordă lovitură de la poartă. Aruncarea de la margine nu este însă atît de banală, cum pare, mai ales în apropierea porții adverse și atunci cînd ea poate fi trimisă în careul advers. În această privință, își cîștigase un adevărat renume, în urmă cu ani, Remus Cîmpeanu, de la Universitatea Cluj-Napoca. Din cele ce știu, vă mai pot spune că un concurs pe această temă, organizat în 1969, a fost cîștigat de un jucător englez, Bobby Woodruff, de la echipa Crystal Palace (liga a II-a), cu o aruncare de... 33 de metri !

BARBU STOIAN, SINAIA. La coborîre, schiorii pot atinge viteze de peste 100 de kilometri pe oră ! Cam cît... acceleratul. Dar acesta mai are „restricții de viteză", pe cînd schiorii, nu.

NELU QUINTUS, PLOIEȘTI. Retrăgîndu-se din activitatea competițională, Ilie Oană a declarat că dintre toate echipele pe care le-a antrenat optează pentru Petrolul :

Poți trăi frumoase clipe,
La oricare din echipe,
Dar în inimă rămîi,
Tot la „dragostea dintîi"

ION PECHICI, BUCUREȘTI. În Divizia A, cel mai mare scor este cel înregistrat în anul 1948, la Arad, în meciul I.T.A. (U.T.A.) — Jiul Petroșani : 12—0 ! În tur, la Petroșani, rezultatul fusese 1—1. Cam mare diferența de goluri pe parcursul Petroșani — Arad ! Dar fotbalul nu cunoaște limite în materie de rezultate-surpriză.

NELU PETRUS, TIMIȘOARA. De acord cu dv. A spune că s-a comis o infracțiune, de pildă, în careu, nu este exprimarea cea mai bună. La fotbal, ca și la celelalte sporturi, nu se pot comite infracțiuni — cuvîntul are un alt sens — ci GREȘELI ȘI INCORECTITUDINI vizavi de litera regulamentului. Din păcate, termenul „infracțiuni" s-a încetățenit de mult și nu va putea fi eliminat cu una cu două.

NOI RECORDURI DE PATINAJ VITEZĂ

După cum am anunțat, patinatorii români au dominat concursul internațional de viteză desfășurat recent pe pista artificială de la Budapesta, urcînd pe podium în majoritatea probelor. Alături de seniorii noștri, au luat startul și o serie de tineri alergători care au reușit să corecteze mai multe recorduri de juniori și copii : **5 000 m și 1 500 m juniori I** — Zolt Zakarias (S.C. Miercurea Ciuc) 7:46,6 (v.r. 7:59,02) și 2:11,5 (v.r. 2:11,9) ; **1 000 m și poliatlonul de sprint la juniori II** — Carol Lang (Viitorul Cluj-Napoca) 1:28,32 (v.r. 1:28,69) și 177,620 p (v.r. 180,133) ; **1000 m copii I** — Daniel Csata (Tractorul Brașov) 1:30,84 (v.r. 1:33,46) ; **500 m copii I** — Daniel Bota (Viitorul Cluj-Napoca) 44,43 (v.r. 46,39) ; **1500 m copii I** — Daniel Bota și Daniel Csata 2:29,00 (v.r. 2:33,1).